

Russisch

СПИД и ВИЧ

Актуальный уровень знаний, защита и лечение



Выпускается на 10 языках



ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

СПИД и ВИЧ – Актуальный уровень знаний, защита и лечение

Издатель:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ) (= Этно-Медицинский центр (EMZ))
Königstraße 6, 30175 Hannover | Германия
info@ethnomed.com | ethnomed.com

Оформление: eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Перевод: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Редактирование и обеспечение качества: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold,
Ramazan Salhan, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel.

Список иллюстраций: Фотография на титульном листе © AndreyPopov/Dreamstime.com,
стр. 6 © stokkete/fotolia.com, стр. 9 © angellodeco/fotolia.com, стр. 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com,
стр. 17 © ag visuell/fotolia.com, стр. 20 © Dolgachov/Dreamstime.com,
стр. 24 © digitalskillet1/fotolia.com, стр. 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

По состоянию на март 2018 г. (1 издание)

Данное руководство доступно на следующих языках:

Арабский, болгарский, немецкий, английский, французский, фарси, курдский (курманджи),
румынский, русский, турецкий.

Скачать в формате PDF: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Заказать печатные экземпляры:

Online: www.mimi-bestellportal.de

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

По почте: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Данное руководство было выпущено на основе руководства AIDS & Mobility Europe Ratgeber (2011).

Данное руководство предназначено для широкой общественности. Для обеспечения достоверности содержания все права защищены. При любом ином использовании материалов, кроме того, что определено законом, требуется предварительное письменное разрешение издателя.



MSD

INVENTING FOR LIFE

Выражаем благодарность фирме MSD SHARP & DOHME GMBH за их поддержку при реализации данного руководства.

За многие годы работы с мигрантами я осознал, что информация, представленная на родном языке, помогает жить более здоровой жизнью и делает нашу жизнь более безопасной. Именно поэтому мы разработали данное руководство «СПИД и ВИЧ – современные знания, защита и терапия» на нескольких языках.



По данным UNAIDS, «Объединенной программы Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу», в 2016 г. насчитывалось около 36,7 млн. человек, инфицированных ВИЧ. Каждый год во всем мире умирает около миллиона человек в результате приобретенного иммунодефицита. Поэтому крайне важно иметь информацию о ВИЧ, СПИДе, гепатите, туберкулезе (ТБ), инфекциях, передаваемых половым путем, или о беременности и контрацепции. Мы все должны знать, как защитить себя и своих близких, где можно получить консультацию и какие возможности терапии существуют и доступны. Данное руководство было разработано с мигрантами для мигрантов, оно кратко и ясно проинформирует Вас о важнейших вопросах в отношении ВИЧ/СПИДа и повысит уровень Ваших знаний о здоровье.

При создании руководства «СПИД и ВИЧ» мы брали за основу и опирались на отличные результаты совместной работы над проектом «СПИД и мобильность Европы» (2009–2013 гг.). Мы всегда вспоминаем сотрудничество с партнерами по проекту «СПИД и мобильность Европы» и их поддержку. Мы благодарим Международную организацию по миграции (ИОМ), Европейскую группу по лечению СПИДа (EATG), Фонд AIDS-Fondet Копенгаген, Общество здоровья и образования YENIDEN (Стамбул), Итальянский национальный институт здравоохранения, миграции и борьбы с бедностью NIHMP (Рим), AIDS-i Tugikeskus (Таллинн), проект NAZ (Лондон) и Международный фонд TAMPER.

Рамазан Салман

Директор

Этно-Медицинский центр (EMZ)



Содержание

1	Введение	5
2	Ваши права	6
3	Тело человека	7
4	СПИД и ВИЧ	8
5	Безопасный секс	11
6	Меры безопасности при употреблении наркотиков.	14
7	О вирусных гепатитах	16
8	О туберкулезе (ТБ)	18
9	Об инфекциях, передаваемых половым путём (ИППП)	19
10	Контрацепция и беременность	23
11	Берегите себя	24
12	Дополнительная информация	25

Для каждого человека профилактика ВИЧ-инфекции является важной темой. Даже если Вы не собираетесь заниматься сексом или употреблять наркотики, полученные Вами знания – это сила, и вполне возможно, что Вы когда-нибудь поделитесь ими с другими. Это руководство содержит информацию о ВИЧ/СПИДе, профилактике, тестированию, а также о лечении, уходе и помощи. В руководстве Вы найдете информацию о вирусных гепатитах, туберкулезе и инфекциях, передающихся половым путем (ИППП).

Все эти заболевания вызываются инфекциями. Инфекция – это заражение живого организма проникающими в него микроорганизмами, такими как вирус или бактерия. Заражение приводит к изменениям в организме человека, и он заболевает.

Разные инфекционные микроорганизмы влияют на разные части тела, заражая определенный орган или целую систему. При гепатите – это печень, при ВИЧ-инфекции – это иммунная система.

Инфекция ВИЧ, гепатиты и иные ИППП передаются от человека к человеку. Незащищенный секс или употребление наркотиков – такой образ жизни помогает вирусам или бактериям быстрее проникнуть в организм.

ЗАЩИТИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- Занимаясь сексом, практикуйте безопасный секс
- Если Вы употребляете наркотики, практикуйте меры по более безопасному их употреблению
- Сделайте прививки против гепатита А и В

Пройдите обследование или тест, если Вы думаете, что были подвержены риску заражения.

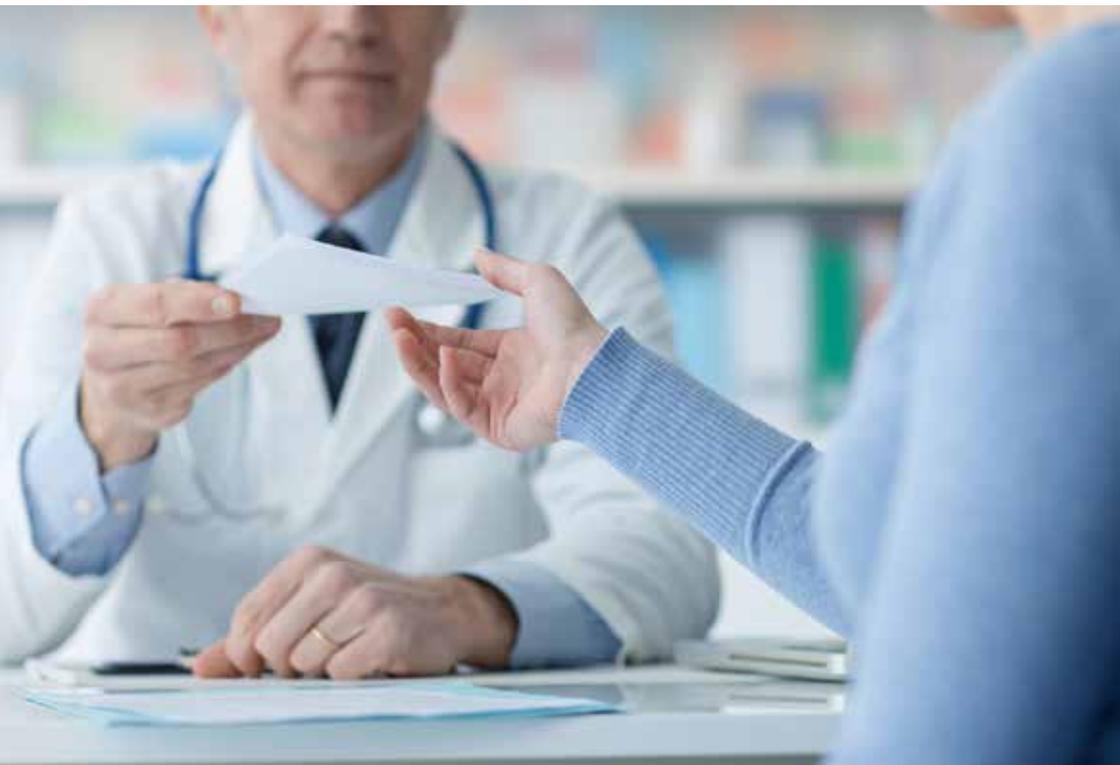
За дополнительной информацией и поддержкой обращайтесь в организации, указанные на обратной стороне данного руководства.

Право на охрану здоровья является одним из основных прав человека, независимо от его статуса или гражданства. В результате миграции или из-за недостатка информации и доступа к профилактике и медицинской помощи, некоторые люди имеют особые потребности в области медицинского обслуживания.

Постановления и решения на уровне Европейского Союза нацелены на то, чтобы и мигранты, и странствующие группы населения, и этнические меньшинства имели равный доступ к медицинской помощи. Даже если Вы находитесь в стране, не имея легального статуса, у Вас есть право на охрану Вашего здоровья, и, следовательно, на доступ к медицинской помощи.

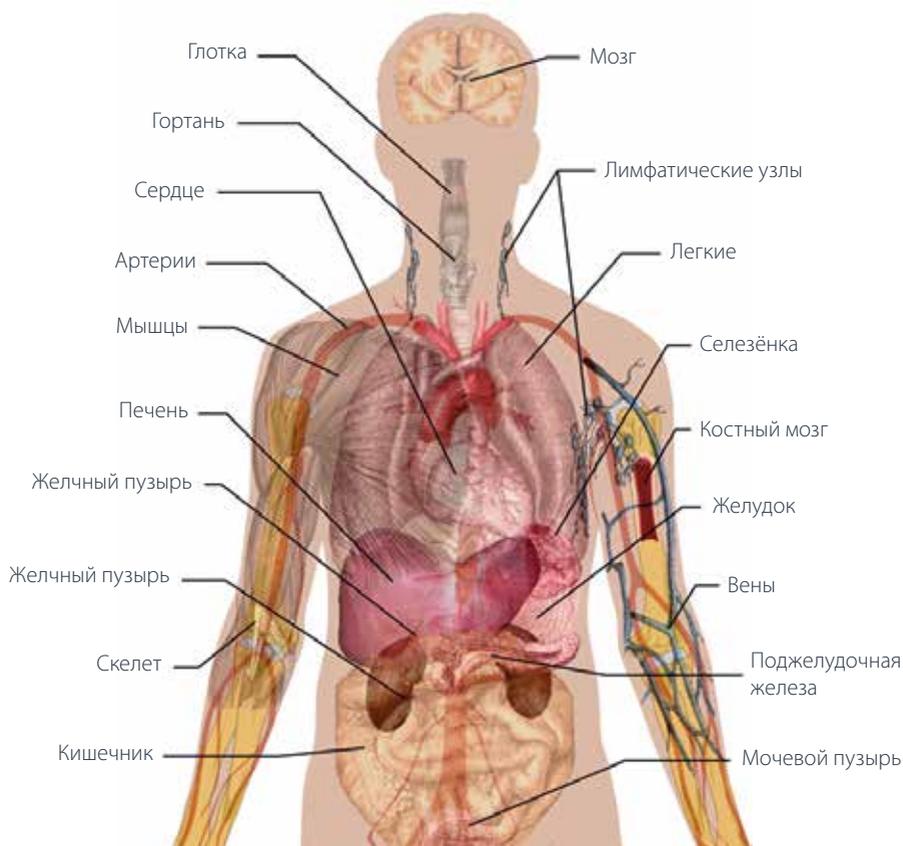
Информацию о доступе к медицинскому обслуживанию на месте Вашего нахождения Вы получите, обратившись в консультационный центр по вопросам мигрантов. Адреса организаций приведены в конце данного руководства.

Организации, указанные на обратной стороне данного руководства, также предоставляют полезную информацию.



Инфекции, описанные в этой брошюре, вызывают заражение различных частей человеческого организма. Здесь показано строение тела и расположение органов.

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА



- ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, который при отсутствии лечения вызывает СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита),
- На ранних стадиях развития ВИЧ-инфекции симптомы могут отсутствовать. Человек может долгое время быть инфицирован ВИЧ, не имея симптомов, но, тем не менее, передавать этот вирус.
- Применяемые сегодня методы лечения ВИЧ-инфекции успешны. В лучшем случае с их помощью человек может всю жизнь поддерживать свое здоровье. Успешная терапия также предотвращает дальнейшее распространение инфекции.
- При отсутствии лечения вирус поражает иммунную систему. В результате этого организм человека сильно слабеет, теряя способность бороться с различного рода инфекциями и заболеваниями.
- СПИД можно избежать своевременным лечением. Без терапии ВИЧ-инфекция приводит к ослаблению иммунной системы и организм быстрее заражается инфекциями и приобретает серьезные заболевания, которые могут привести к летальному исходу.
- На данное время ещё не существует вакцины для защиты от ВИЧ-инфекции.

ВИЧ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА

Вирус присутствует во всех жидкостях организма инфицированного человека, однако для передачи инфекции концентрация вируса достаточно высока только в: крови, сперме, вагинальных выделениях и материнском молоке.

Чтобы вызвать инфекцию в организме человека, туда должно попасть достаточное для заражения количество вируса: через кровотоки или слизистые оболочки (влажные, тонкие и чувствительные типы кожи во рту, влагалище, анусе, крайней плоти и устье уретры на половом члене).

ВИЧ НЕ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

Если Вы знакомы с носителями ВИЧ, то не представляет опасности:

- совместно использовать стаканы, тарелки, кровать или туалет;
- соприкосновение с потом или слезами;
- пожимать друг другу руки;
- прикасаться друг к другу и целоваться;
- секс без введения пениса;
- оральные, вагинальные или анальные секс с презервативами и смазками (гель-смазка).



КАК МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ВИЧ:

- при вагинальном или анальном сексе без презерватива
- при совместном использовании шприца и других инъекционных приспособлений для употребления наркотиков
- в ходе нестерильного нанесения татуировок и пирсинга
- путем орального секса только в том случае, если сперма или менструальная кровь попадают в рот, а слизистая оболочка полости рта повреждена
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и/или грудного вскармливания. Этого можно с большой вероятностью избежать путем лечения
- при использовании не проконтролированных продуктов или компонентов крови в ходе переливания крови и трансплантации органов.

Если Вы считаете, что относитесь к группе риска, пройдите тестирование на ВИЧ.

ТЕСТ НА ВИЧ

- Анализ крови (тест на антитела) может определить наличие ВИЧ-инфекции («ВИЧ-положительный»). Некоторые медучреждения предлагают также «экспресс-тесты» (крови или слюны), дающие «нереактивный» или «реактивный» результат. В случае «реактивного» результата требуется еще подтверждающий тест для однозначной диагностики ВИЧ-инфекции. В случае «нереактивного» результата подтверждающего теста не требуется, т.к. ВИЧ-инфекция не установлена.
- Однако, в зависимости от метода, тест может показать только тот ВИЧ-статус, который имел место за несколько недель до теста.
- В ожидании результатов теста на ВИЧ не подвергайте риску ни себя, ни других. Тест не предохраняет Вас от передачи вируса.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА АНТИТЕЛА К ВИЧ ОЗНАЧАЕТ:

- что антител к ВИЧ в крови обнаружено не было и данное лицо не является носителем ВИЧ.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА АНТИТЕЛА К ВИЧ ОЗНАЧАЕТ:

- что в крови были обнаружены антитела к ВИЧ. Это означает, что произошло заражение.

Симптомы

Лица, заразившиеся ВИЧ, рассказывают о гриппоподобных симптомах сразу после заражения. Это называется сероконверсионной болезнью. Но могут пройти годы пока появятся симптомы болезни. Тем не менее, носитель ВИЧ в течение этого периода может передавать вирус другим. Каждый реагирует на ВИЧ-инфекцию по-разному, однако, могут возникнуть следующие симптомы: рецидивирующий герпес и грибковые инфекции, сильная усталость, ночная потливость, высокая температура, экстремальная потеря веса, рецидивирующая диарея, красные/фиолетовые/коричневые пятна на коже или во рту. Однако, такие симптомы могут возникнуть и при других заболеваниях и только тест может исключить ВИЧ-инфекцию.

Лечение

Антиретровирусные препараты эффективно улучшают здоровье носителей ВИЧ и продлевают их жизнь почти до ожидаемой средней продолжительности. Большинство носителей ВИЧ, имеющих доступ к лечению, не заболевают СПИДом. Хотя в настоящее время нет лечения, которое полностью удаляет ВИЧ из организма, но принимая антиретровирусные препараты, Вы сможете оставаться здоровым и избежать развития СПИДа. Препараты предотвращают размножение вируса, ослабляющего иммунную систему. Сегодня доказано, что своевременное лечение снижает риск возникновения вторичных заболеваний. Пациент совместно с врачом принимает решение о том, когда начать лечение.

ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (ПКП)

Профилактика заражения – после контакта с источником инфекции – является экстренной терапией, которая может помочь предотвратить ВИЧ-инфекцию, например, после возможной передачи вируса, в ходе секса без презерватива, при разрыве презерватива или совместном использовании шприца. Лечение заключается в приеме антивирусных препаратов в течение одного месяца и должно быть начато в течение 72 часов после возможного контакта с вирусом. Оптимальных результатов можно ожидать, если начать прием в течение 24 часов, а еще лучше – в течение двух часов после такого контакта.

Хотя применяемые лекарства не имеют допуска именно для этих целей и их действие подтверждено опытом, тем не менее, в определенных случаях ПКП рекомендуется и назначается.

Перед началом такого лечения, врач задаст Вам вопросы в отношении ситуации риска. Так как лечение может иметь побочные эффекты, его рекомендуется проводить только в случае высокой степени риска. Где и как пройти ПКП, зависит от места нахождения. За дополнительной информацией обратитесь в ближайшую службу здравоохранения по вопросам ВИЧ/СПИД.

И в Германии, и во многих государствах ЕС, врачи обязаны хранить врачебную тайну. Это относится к правам пациента. Поэтому Вы можете свободно говорить с ними о половых контактах или о проблемах с наркотической или другой зависимостью.

5 Безопасный секс

Безопасный секс – это способы вести половую жизнь, избегая заражений, не обмениваясь жидкостями организма или используя защитные средства, напр. презервативы. Безопасный секс – это важнейшее решение для каждого. Если Вы хотите забеременеть, рекомендуем Вам и Вашему партнеру пройти проверку на передаваемые половым путем инфекции, включая ВИЧ, прежде чем отказаться от презерватива.

Иногда, например, в стадии влюбленности, под воздействием алкоголя или наркотиков, сложно придерживаться своих собственных правил в отношении безопасного секса. Поэтому, хорошо подумайте о том, как лучше всего защитить себя и своих партнеров.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Презервативы защищают от инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ. Обычный презерватив – это тонкий латексный (или полиуретановый) чехол, который натягивается на пенис, предотвращая попадание спермы во влагалище, в матку или анальный канал. Сперма остается в презервативе. У женщин это предотвращает также оплодотворение яйцеклеток и, следовательно, беременность. Специальный презерватив, вводимый во влагалище или анус, полезен тем, кто хочет еще более безопасного секса, и в ситуациях, когда презерватив на пенисе невозможно применить. Презервативы для пениса доступны в широком ассортименте с учетом прочности, размера, формы, вкуса и цвета. Самая главная характеристика презервативов – печать качества (например, «CE») и срок годности. В зависимости от страны и места, презервативы можно купить в местных магазинах, супермаркетах, аптеках, в торговых автоматах и через интернет. Молодежные, социальные и медицинские центры часто

также распространяют презервативы, иногда бесплатно.

При правильном использовании презервативы надежно и эффективно защищают всех, занимающихся сексом, от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем.

- Всегда используйте презерватив при вагинальном и анальном сексе.
- Особенно для анального секса всегда используйте гель-смазку на водной основе для улучшения ощущений и уменьшения риска порчи презерватива. Никогда не используйте два презерватива друг на друге: они могут порваться от трения.
- Некоторые смазки содержат спермициды для предотвращения беременности. Тем не менее, исследования показали, что использование контрацептива ноноксинол может повысить риск заражения ВИЧ-инфекцией – так что не используйте смазки, содержащие ноноксинол.



Если презерватив во время полового акта порвался или соскользнул, и Вы боитесь заразиться ВИЧ, то обратитесь к врачу для получения ПКП (см. раздел «ПКП», с. 10).

Если Вы боитесь забеременеть, то можете после этого получить и противозачаточную таблетку (сравни главу 10).

О ПРЕЗЕРВАТИВАХ

- покупайте презервативы только со знаком CE
- для безопасного секса годятся презервативы только из латекса или полиуретана
- убедитесь, что упаковка не повреждена.
- Проверьте срок годности, если он истёк, то презерватив, скорее всего, порвется. Поэтому не пользуйтесь презервативами с истекшим сроком годности.
- Храните презервативы там, где они не подвергаются воздействию тепла.
- Используйте новый презерватив каждый раз, когда вы занимаетесь сексом.
- Осторожно открывайте пакетик: будьте внимательны, если у Вас острые или сломанные ногти.
- С презервативами использовать только гель-смазки на водной основе.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ

- Пенис должен быть твердым перед тем, как надевать на него презерватив.
- Надевайте презерватив до введения члена.
- Сожмите верхнюю часть презерватива между большим и указательным пальцами, убедившись, что в нем нет воздуха.
- Наденьте презерватив на головку полового члена и разворачивайте по длине полового члена, удерживая за наконечник.
- Убедитесь, что вы развернули презерватив вниз до основания пениса.
- Время от времени проверяйте, что презерватив надет.
- Выведите пенис прежде, чем он станет мягким.
- Снимая презерватив, не выпускайте его из рук, чтобы он не соскользнул и не остался во влагалище или в анусе.
- Выведя пенис, Вы можете снять презерватив и выбросить его в мусорное ведро (просим не выбрасывать презервативы в унитаз – может засориться).

Безопаснее всего – не употреблять наркотики совсем. Кроме того, хранение незаконных наркотиков (включая каннабис, героин, кокаин, амфетамины) запрещено законом и может привести к уголовному преследованию со стороны полиции и прокуратуры, что, в свою очередь, ведет к последствиям для мигрантов (см. инфобокс). Но если Вы все же употребляете наркотики или являетесь наркоманом, то есть способы снизить риск.

Если Вы или ваши близкие употребляете наркотики, важно делать это, не подвергая себя опасности. Это не значит, что мы хотим поощрять употребление наркотиков, а наоборот: хотим помочь предотвратить ущерб здоровью и обществу!

Почти все страны Европейского союза оказывают поддержку людям, употребляющим наркотики, не осуждая их поведение или не требуя отказа от этого. Зависимость является не моральным проступком, а болезнью. Уличным наркоманам дают чистые иглы, шприцы и другие принадлежности. Они также получают помощь в поиске жилья и медицинской помощи и принятии решения начать лечение. В некоторых странах существуют также помещения для потребления наркотиков, где инъекции наркотиков могут быть сделаны с наименьшим риском. Основная цель этих объектов – минимизировать ущерб и проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

Если Вы принимаете наркотики, попробуйте обратиться в Вашем регионе в учреждения, предлагающие помощь в получении информации и поддержке.

Употребление наркотиков связано с риском, зависящим от:

- типа наркотика;
- вида его употребления;
- среды его употребления.

Употребление наркотиков влияет на Вашу способность принимать решения, в том числе и в отношении защищенного секса. Некоторые наркотики, как амфетамины, могут усилить сексуальное влечение. Они также могут влиять на эрекцию таким образом, что использовать презервативы становится трудно.

Эта брошюра о том, как уменьшить различные степени риска при приеме наркотиков.

Самый рискованный способ приема наркотиков – инъекции.

- Используйте только стерильные иглы и шприцы и принадлежащие только Вам чистые приспособления (проспиртованные тампоны, ложки, воду, жгут, трубки, и т. д.).
- Никогда не делитесь ни с кем какими своими инъекционными приспособлениями.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДОЗИРОВОК

- Важно точно знать, какой именно наркотик Вы принимаете.
- Никогда не употребляйте наркотики в одиночку или там, где Вас невозможно будет найти.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

- посинение губ или ногтей
- внезапное резкое снижение восприятия и реакции
- очень медленное дыхание или его отсутствие.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ (ОПИОИДНОЙ) ПЕРЕДОЗИРОВКИ?

В большинстве случаев первой помощи недостаточно. Необходимо сразу же позвонить по номеру 112. Бригада скорой помощи может остановить передозировку при помощи медицинского антидота.

Пострадавший в сознании:

- Разговаривайте с ним.
- Не дайте ему заснуть

Пострадавший без сознания, но дышит.
Попробуйте разбудить его,

- дав легкую пощечину;
- надавив на мышцу над ключицей;
- нажав ногтем большого пальца на ноготь;
- брызнув холодной водой в лицо

Пострадавший без сознания и не дышит:

- наберите номер экстренного вызова
- не оставляйте потерявшего сознание одного
- окажите первую помощь (если обучены этому)

Почти каждый может научиться оказывать первую помощь людям. Курсы по обучению первой помощи предлагают многие организации, например «Немецкий красный крест» или «Иоханнитер-скорая-помощь»

ЗАКОНЫ О НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ

Потребители нелегальных наркотиков могут вступить в конфликт с законом. Лицам без немецкого гражданства, осужденных за нарушение законов о наркотических средствах, может грозить депортация. В соответствии с этим законом, иностранец может быть депортирован, если он «потребляет героин, кокаин или похожее опасное психотропное вещество и не согласен с лечением, служащее его реабилитации, или уклоняется от него».

Гепатит – это воспаление печени. Гепатит вызывается различными вирусами – А, В, С, D и Е. Для того, чтобы защитить Ваше здоровье, Вам необходимо получить знания о самых распространенных видах гепатита С, В и А. В зависимости от типа гепатита, болезнь может быть острой или хронической. При остром заболевании Вы сможете быстро оправиться, обычно в течение недель или месяцев. Хроническое же заболевание длится долго, возможно, всю оставшуюся жизнь. Симптомы появляются и исчезают, но некоторые из них серьезны или даже смертельны.

ГЕПАТИТ С

Передача инфекции

Вирус гепатита С имеет более выраженное инфекционное свойство, чем ВИЧ, и передается через кровь, в частности, если используется общий шприц при внутривенном введении наркотика. Даже маленькое, незаметное количество крови достаточно, чтобы вызвать инфекцию.

Гепатит С также может передаваться во время сеанса пирсинга или татуировки, (если это делается не профессионально и оборудование не стерилизовано), в процессе не проконтролированного переливания крови, или от матери к ребенку во время беременности и родов.

Передача инфекции половым путем происходит редко, но возможна при определенных сексуальных практиках. Мужчины, занимающиеся сексом с мужчинами, более подвержены риску заражения.

Не существует вакцины против гепатита С.

Профилактика

- Не пользуйтесь чужими шприцами или иными инъекционными принадлежностями.
- Если вы наносите татуировки или пирсинг, убедитесь в том, что используемые приборы – инструменты одноразового пользования или простерилизованы надлежащим образом.

Тест на гепатит следует пройти каждому, кто когда-либо употреблял инъекционные наркотики, делал татуировки или прошел процедуру переливания крови до того, как было установлено предписание о контроле консервированной крови (в основном до 1990-х годов).

ГЕПАТИТ В

Передача инфекции

Гепатит В также обладает более выраженным инфекционным свойством, чем ВИЧ, и передается контактным путем через биологические жидкости (например, кровь, сперму, вагинальные выделения и слюну). В развитых странах Запада новое заражение ВИЧ-инфекцией нередко передается



половым путем. Особому риску подвержены потребители внутривенных наркотиков, когда они пользуются уже бывшими в употреблении шприцами и канюлями, или сотрудники медицинских учреждений при работе с иглами или при операциях.

Профилактика

Сделайте прививку против гепатита В. Не делитесь с другими Вашими инъекционными приспособлениями. Практикуйте безопасный секс: используйте презервативы для анального и вагинального секса. Если вы наносите татуировки или пирсинг, убедитесь в том, что используемые приборы – инструменты одноразового пользования или простерилизованы надлежащим образом

ГЕПАТИТ А

Передача инфекции

Вирус гепатита А передается через зараженную воду и пищу, или при контакте с фекалиями при несоблюдении гигиены, а также при половом контакте. Гепатит А является более распространенным в странах с жарким климатом Африки, Азии, Латинской Америки, Ближнего Востока, Южной и Восточной Европы.

Профилактика

Тщательная личная гигиена, регулярное мытье рук и надлежащее обращение с продуктами питания уменьшают риск заражения. Избегайте контакта с фекалиями и используйте презервативы для анального секса. Защитит от инфекции и прививка, которую рекомендуют сделать гомосексуальным мужчинам, а также всем, кто ездит в страны, в которых зарегистрированы частые случаи гепатита А.

8 О туберкулезе (ТБ)

Туберкулез (ТБ) – это инфекционное заболевание, которое может передаваться воздушным путем. В большинстве случаев оно поражает молодых людей в наиболее продуктивном возрасте. Заболевание связано с жизнью в бедности, поскольку подавляющее большинство заболеваний приходится на страны с низким уровнем доходов. Туберкулез является одной из главных причин смерти носителей ВИЧ. В странах с большим процентом носителей ВИЧ, до 80 % людей, болеющих туберкулезом, заражены ВИЧ-инфекцией

Причина

Туберкулез вызывают бактерии *Mycobacterium tuberculosis*. Они могут поражать любую часть организма, но чаще всего поражают легкие.

Различают скрытую (латентную) форму туберкулеза (LTBI) и открытую форму туберкулеза. В случае открытой формы туберкулеза иммунная система неспособна бороться с этим заболеванием. Люди с туберкулезом легких, находясь в тесном контакте с другими, могут передавать туберкулезную бактерию.

Если кто-то заразился туберкулезной инфекцией, но при этом не заболел, то речь идет о скрытой форме туберкулеза. Люди со скрытой формой туберкулеза не больны, не имеют симптомов и не могут передавать болезнь. Лица со скрытой формой туберкулеза и те, кто также инфицирован ВИЧ, имеют повышенный риск заболеть открытой формой туберкулеза. Для предотвращения этого, ВИЧ-инфицированным пациентам со скрытой формой туберкулеза рекомендуется пройти профилактическую (превентивную) терапию.

Симптомы

Симптомы зависят от того, где в организме размножаются бактерии. Туберкулез часто развивается в легких, вызывая сильный кашель, который длится более двух недель, боли в груди и кашель с кровью или мокротой. Другие симптомы: слабость или усталость, потеря веса, отсутствие аппетита, озноб, высокая температура и ночная потливость. Если происходит заражение других органов, кроме легких, это ведет к широкому спектру симптомов.

Диагноз и лечение

Антибиотики применяются для уничтожения бактерий. Так как бактерии приобретают устойчивость к некоторым антибиотикам, эффективное лечение туберкулеза может быть трудным и занять длительное время (от 6 до 24 месяцев).

Профилактика

Чтобы остановить распространение туберкулеза, очень важно выявить больных ТБ и их контакты, проводя лечение и вакцинацию детей. Не существует вакцины, которая обеспечивает надежную защиту для взрослых. Если Вы опасаетесь того, что имели контакт с ТБ, обратитесь к врачу или в медицинский центр для проведения анализа.

Об инфекциях, передаваемых половым путём (ИППП)

ИППП – это инфекции, передаваемые главным образом половым путём. Они могут вызывать воспаления, проблемы с кожей, а иногда и серьезные заболевания.

ИППП могут повысить риск передачи ВИЧ-инфекции, так как они поражают кожу и слизистые оболочки, увеличивая вирусную нагрузку носителей ВИЧ.

ИППП часто не имеют выраженных симптомов; но если их не лечить, некоторые из них могут привести к длительным проблемам со здоровьем, таким как бесплодие. Многие ИППП можно легко вылечить с помощью антибиотиков.

Безопасный секс (использование презервативов) может защитить от большинства, но не от всех ИППП:

Если вы сексуально активны, регулярно проходите медицинское обследование у врача или в анонимном кабинете.

ХЛАМИДИОЗ

Самым распространенным ИППП, хламидиозом, заражаются главным образом молодые люди. Хламидиоз не имеет симптомов, но может привести к бесплодию.

Причина

Chlamydia trachomatis (бактерия)

Симптомы

У многих людей симптомов вообще нет. У женщин могут наблюдаться:

- Обильные или необычные вагинальные выделения
- Боль при мочеиспускании
- Кровотечения после секса
- Боль во время полового акта
- Боль в животе

В мужских половых органах бывают:

- Боли при мочеиспускании

Диагноз и лечение

Хламидиоз несложно установить в пробе мочи или пробе мазка и излечить курсом антибиотиков. Всегда проходите назначенный курс лечения до конца.

ГОНОРЕЯ (ТРИППЕР)

Гонорея также является очень распространенной ИППП.

При отсутствии лечения она тоже может привести к бесплодию.

Причина

Neisseria gonorrhoeae (бактерии, называемые также гонококками)

Симптомы

В мужских половых органах часто возникают выделения из мочеиспускательного канала и боль или жжение при мочеиспускании.

В женских половых органах симптомы зачастую отсутствуют или иногда возникает один или несколько из следующих:

- Обильные и/или желтые или зеленые вагинальные выделения
- Боль при мочеиспускании
- Боль в животе

Диагноз и лечение

Гонорею несложно установить в пробе мочи или пробе мазка и излечить курсом антибиотиков

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Генитальный герпес – общераспространенная инфекция, излечению не поддается. Он похож на прыщики, появляющиеся на губах.

Причина

Herpes simplex (HSV-1 или HSV-2, вирус)

Симптомы

- Маленькие болезненные или зудящие прыщики вокруг или внутри влагалища, пениса, ануса или рта
- Ощущение жжения при мочеиспускании
- Зуд, отек, а иногда и болезненные лимфатические узлы

Симптомы исчезнут после двух-трех недель, но могут появиться позже.



Диагноз и лечение

Герпесную инфекцию, при появлении прыщиков, несложно диагностировать с помощью мазка или культуры ткани при медицинском обследовании. В настоящее время герпес неизлечим полностью, но есть курс лечения симптомов во время обострения.

СИФИЛИС

Сифилис был очень распространен до появления антибиотиков. В последнее время возросла заболеваемость сифилисом среди мужчин, практикующих секс с мужчинами. При отсутствии лечения он может иметь серьезные последствия для здоровья и даже привести к летальному исходу. Сифилис также может передаваться от матери к ребенку во время беременности и привести к выкидышам или врожденным дефектам у детей.

Причина

Treponema pallidum (бактерия)

Симптомы

Первая стадия (2 – 12 неделя после заражения)

- Одна или несколько твердых и безболезненных язв размером до 1 см появляются на половом члене, во влагалище, во рту или анусе. Иногда их бывает трудно обнаружить, так как они находятся внутри влагалища или ануса.
- Увеличение лимфатических узлов в области шеи или паха.

Вторая стадия (начиная с 12-й недели после заражения)

- Сыпь по всему телу, особенно на ладонях и подошвах ног
- Симптомы, похожие на грипп, головная боль, боль в горле, усталость, высокая температура.
- Потеря волос, залысины, появляющиеся на голове

Эти симптомы могут появляться и исчезать в течение многих лет

Третья стадия (несколько лет после заражения)

- Пострадать от болезни могут сердце и кровеносные сосуды, а также спинной и головной мозг, вызывая тяжелые осложнения, приводящие к инвалидности и даже смерти.

Если не проводить лечение, эта стадия наступает примерно в 30% всех случаев.

Диагноз и лечение

Сифилис диагностируется при помощи анализа крови при медицинском обследовании. Скрытый период может длиться до 3 месяцев. Результаты получают примерно через неделю после проведения теста, и сифилис легко лечится инъекциями антибиотика. Но для того, чтобы инфекция была полностью вылечена, необходимо регулярное медицинское наблюдение. Обязательно пройдите полный курс лечения и заключительный медицинский осмотр.

АНОГЕНИТАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ

Причина

Вирус папилломы человека (ВПЧ)

Симптомы

Симптомы появляются от нескольких недель до восьми месяцев после заражения:

- Бородавки вокруг или внутри влагалища, пениса и ануса: они безболезненны, но могут вызывать зуд. Генитальные бородавки могут возникнуть на лице, во рту и в горле.
- Некоторые штаммы вируса папилломы человека (ВПЧ) участвуют, как считается, в развитии рака матки и рака анального канала.

Диагноз и лечение

Явно видимые аногенитальные бородавки можно диагностировать во время медицинского обследования или по мазку. Врачи могут удалить их, используя специальный раствор, путем замораживания, прижигания или хирургического вмешательства. Важно пройти лечение на раннем этапе, так как бородавки могут распространяться: чем дольше вы будете ждать, тем больше будет бородавок, и лечение займет много времени. Бородавки могут появиться снова, и это следует регулярно проверять.

Профилактика

Проконсультируйтесь у врача о вакцинации против ВПЧ. Прививка снижает риск заболеть раком, который может исходить от аногенитальных бородавок. В разных странах действуют различные программы вакцинации против ВПЧ. Презервативы могут снизить риск заражения во время полового акта.

ТРИХОМОНИАЗ

Причина

Трихомонады (паразиты)

Симптомы

- Болезненное и зудящее влагалище и необычные, желтовато-зеленые, пенные и аномально пахнущие выделения.
- Иногда – воспаление крайней плоти и выделения из полового члена.
- Возможна боль при мочеиспускании.
- Иногда симптомы отсутствуют.

Диагноз и лечение

Заражение трихомониазом несложно установить при анализе мазка на профилактическом медосмотре и излечить однократным приемом антибиотиков, при этом важно точно следовать указаниям врача. В день лечения запрещено употреблять алкоголь.

Если вы не использовали противозачаточные средства или презервативы, но хотите предотвратить беременность, следует действовать быстро. В течение 72 часов после полового акта приобретите срочный контрацептив («таблетка после секса»), что снижает риск забеременеть. Срочный контрацептив можно получить в консультационном центре по планированию семьи или в службе здравоохранения.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Если менструация задерживается, сделайте тест на беременность – можно в аптеке купить тест на беременность или пойти к своему врачу или в центр планирования семьи. Важно узнать результат как можно скорее, если Вы не хотите иметь ребенка. Аборты могут быть разрешены в большинстве стран, но их можно делать до истечения 12-ой недели с момента зачатия.

Если вы беременны и решили сделать аборт, обратитесь в консультационный центр по планированию семьи, чтобы узнать о Ваших правах и обязанностях.

ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Защитите себя и своего ребенка. Если вы беременны и хотите родить ребенка, проконсультируйтесь у Вашего врача или в консультационном центре о том, какими правами в отношении медицинского обеспечения во время беременности и родов Вы располагаете, а также, какие права Вы и Ваш ребенок получите после его рождения.

ВСЕ – В ВАШИХ РУКАХ!

Если Вы хотите избежать беременности или отложить ее, очень важно выбрать надежный метод предохранения. В любом случае – всегда пользуйтесь презервативом, чтобы защитить себя от ВИЧ и других ИППП.

Обсудите с врачом или в центре планирования семьи возможности предотвращения беременности.

11 Берегите себя

ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕЗЕРВАТИВОМ

Использование презервативов и гелевой смазки на водной основе обеспечивает защиту от ВИЧ-инфекции, гепатитов В, С и других ИППП, а также предотвращает беременность.

ВСЕГДА ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НОВОЙ ИГЛОЙ И ШПРИЦЕМ

Используйте каждый раз новые стерильные иглы и шприцы, не делитесь никакими приспособлениями для употребления наркотиков – этим Вы защитите себя от ВИЧ и гепатитов В и С.

ПРОЯВИТЕ ЗАБОТУ О СВОЕМ ТЕЛЕ

Пройдите тест на ВИЧ, гепатит В и С. Сделайте прививку от гепатита В.

- Регулярно проходите осмотр на предмет ИППП, даже если у Вас нет никаких симптомов.
- Всегда принимайте полный курс лечения, назначенный врачом.
- Немедленно потребуйте постконтактную профилактику (ПКП), если Вы практиковали секс без защиты, если Вы пользовались иглой или шприцем вместе с кем-то, или если используемый презерватив был порван.

Мы надеемся, что эта брошюра принесет Вам пользу. Знания о защищенном сексе и безопасном употреблении наркотиков могут спасти жизнь. Теперь вы знаете о том, как защитить себя и свое окружение. Расскажите об этом другим.



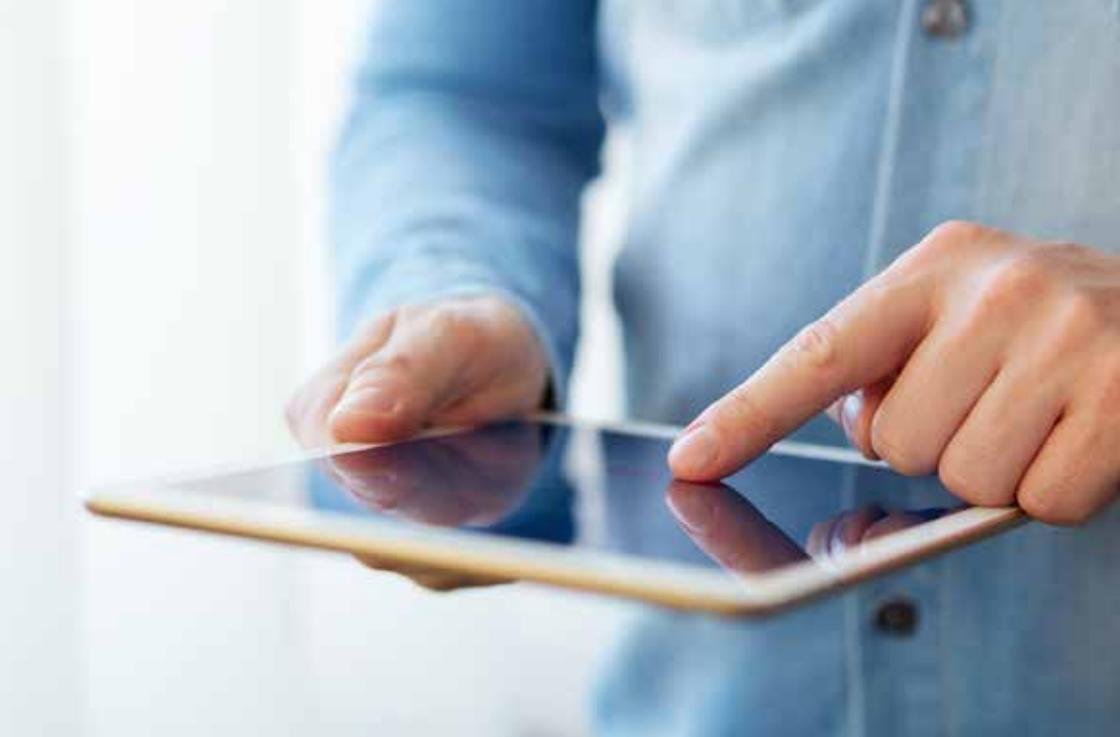
В интернете можно найти обширные сведения по многим темам, в том числе о ВИЧ-инфекции и СПИД-е, о гепатите, ИППП, ТБ, о безопасном употреблении наркотиков, защищенном сексе и половой жизни. Таким образом, вы можете получить много полезных дополнительных знаний.

Тем не менее, информация, найденная в Интернете, прочитанная в книге или полученная иным образом, не заменит медицинскую консультацию. Только человек с медицинским образованием, обследовав Вас и познакомившись с Вами лично, может дать Вам соответствующую консультацию.

Совсем не просто определить, является ли найденная в Интернете информация достоверной и точной. Некоторые сведения не основаны на научных данных и могут быть неверными или просто вводить в заблуждение.

Следующие советы основаны на так называемом «HON-коде», т.е. на рекомендациях фонда «Health On the Net Foundation», содействующего распространению полезной и надежной медицинской информации в сети Интернет.

- Сайты учреждений здравоохранения (государственных больниц, университетов, неправительственных организаций), которые финансируются и признаются государством, обычно содержат практическую и достоверную информацию.
- При поиске информации обращайтесь внимание на тех провайдеров, которых наиболее точно отвечают Вашим интересам и потребностям. И трезво оцените, насколько любые коммерческие интересы, идеологии, а также политические, религиозные или культурные убеждения, могли повлиять на поставщика информации и тем самым и на саму опубликованную им информацию.
- Обратитесь за консультацией в центр здоровья или в местную организацию, которая занимается проблемами ВИЧ/СПИД. Они предоставят Вам список надежных и актуальных веб-страниц.
- Если Вы не уверены в достоверности информации, то посетите несколько интернет-страниц, чтобы сравнить и взвесить полученные сведения и информацию.
- Проверьте источник информации: кто её автор? Является ли автор квалифицированным специалистом по данному вопросу? Если нет, то указывает ли он источник информации?
- Обратите внимание на то, есть ли ссылка на первоисточник веб-страницы.
- Обратите внимание на политику конфиденциальности веб-сайта. Указано ли, какая информация о Вас сохраняется и с какой целью это делается.



- Многие веб-сайты имеют сертификат на публикацию, выданный аккредитующей организацией, такой как Фонд «Health On the Net». Этот сертификат означает, что сайт гарантирует авторство, конфиденциальность и открытость источников финансирования, что он постоянно обновляется, актуален и строго различает между рекламой и редакционным материалом. Нажав на символ «Сертификация», убедитесь, что сертификат действителен.
- У Вас есть возможность подтвердить статус сертификации сайта с помощью HON-code Toolbar, который можно загрузить со страницы: <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- Если у Вас все еще остались сомнения, то обратитесь к врачу или медработнику за советом.

СПИД И ВИЧ

Актуальный уровень знаний,
защита и лечение



Дополнительная информация для Германии и Австрии:

**Федеральный центр
медицинского просвещения**

Maarweg 149 – 161 · 50825 Köln
[www.bzga.de/infomaterialien/
hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/)

**Немецкая организация помощи
больных СПИДом**

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Помощь больным СПИДом в Вене

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Вручено: